MHFA
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

Richtlinien zum Umgang mit Psychose

Was versteht man unter einer Psychose?

Psychose ist ein Oberbegriff für psychische Störungen, bei denen es zu einer Beeinträchtigung des Bezugs zur Realität kommt. Charakteristisch sind teilweise schwere Veränderungen der Gefühle, der Gedanken und des Verhaltens der Betroffenen.

Eine Psychose kann das Leben eines Menschen sehr beeinträchtigen und die Fähigkeit stark erschweren, Beziehungen einzugehen oder aufrechtzuerhalten, einen Beruf auszuüben, Alltagsverrichtungen vorzunehmen oder für sich selbst zu sorgen. Eine Psychose kann sehr belastend und störend für die Person und ihr Umfeld sein.

Psychotische Symptome können bei verschiedenen psychischen Störungen auftreten, so zum Beispiel bei Schizophrenie, bipolarer Störung oder Demenz. Sie können aber auch in Zusammenhang mit Alkohol- oder Substanzkonsum stehen. Personen, die eine Psychose erleben oder an einer Schizophrenie leiden, haben weder eine gespaltene Persönlichkeit noch eine geistige Behinderung.

Wichtig ist zu bedenken, dass nicht alle Menschen das Erleben einer Psychose als problematisch betrachten. Vor allem, wenn sie durch ihre Erfahrungen nicht beeinträchtigt werden oder nicht in eine Krisensituation geraten (schwerer psychotischer Zustand, Suizidgedanken oder suizidales Verhalten, aggressives Verhalten).

Diese Richtlinien dienen dazu, einer Person Erste Hilfe zu leisten, die durch das Erleben psychotischer Symptome sehr beeinträchtigt ist.

Wie weiß ich, ob jemand eine Psychose entwickelt?

Es ist wichtig, frühe Anzeichen und Symptome einer Psychose zu erkennen. Das Auftreten eines einzelnen Anzeichens oder Symptoms deutet jedoch nicht zwangsläufig darauf hin, dass sich bei einer Person eine Psychose entwickelt. Eine Psychose ist jedoch wahrscheinlicher, wenn mehrere Anzeichen oder Symptome auftreten.

Die Anzeichen und Symptome einer Psychose können plötzlich auftreten, sich über die Zeit hinweg entwickeln bzw. allmählich verändern und von Person zu Person variieren. Psychotische Symptome können durch eine Reihe von Faktoren ausgelöst werden, wie z.B. extreme Stressbelastungen oder traumatische Erfahrungen, aber auch scheinbar ohne Auslöser auftreten. Eine Person kann eine Psychose als einzelne Episode oder als Teil einer andauernden psychischen Störung erleben und mehrere Episoden einer Psychose mit einer Zeit des Wohlbefindens dazwischen erfahren.

Es ist auch wichtig, den intellektuellen und kulturellen Kontext des Verhaltens der Person zu beachten. Was in einer Kultur als Symptom einer Psychose interpretiert wird, kann in einer anderen Kultur als adäquates Verhalten gelten. So ist bei einigen Ureinwohnern der Besuch von Geistern oder das Hören von Stimmen von Verstorbenen keine ungewöhnliche Erfahrung.

Wenn du unsicher bist, ob eine Person psychotische Symptome erlebt, hole dir Rat bei einer Fachperson.

Häufige Anzeichen und Symptome einer sich entwickelnden Psychose

Veränderungen der Gefühlswelt und des Antriebs:

Ängste und gesteigertes Misstrauen, Reizbarkeit, abgestumpfte oder übersteigerte Gefühle, Niedergeschlagenheit, veränderter Appetit, weniger Energie und Antrieb.

Veränderungen im Denken und in der Wahrnehmung:

Verändertes Ich-Gefühl und veränderte Wahrnehmung anderer Menschen oder der Umwelt (z. B. das Gefühl, man selbst oder andere hätten sich verändert oder verhielten sich anders), eigenartige Ideen, ungewöhnliche Wahrnehmungen (z. B. reduzierter oder verstärkter Geruchs- oder Gehörsinn, veränderte Farbwahrnehmung), Veränderung der Konzentration oder Aufmerksamkeit.

Verändertes Verhalten:

Schlafstörungen; sozialer Rückzug und eingeschränkte Fähigkeit, berufliche oder gesellschaftliche Verpflichtungen wahrzunehmen.

Quelle: Edwards, J. & McGorry, P.D. (2002). *Implementing Early Intervention in Psychosis*. London: Martin Dunitz.

Dinge, die man vermeiden sollte, wenn jemand eine Psychose erlebt:

- Ignoriere Warnsignale nicht, sondern nimm sie ernst, selbst wenn sie allmählich auftreten oder unspezifisch sind. So können z.B. Veränderungen in der Motivation oder dem Interesse am Leben auch ein Symptom von Psychose sein.
- Nimm nicht an, dass eine Person, die Anzeichen und Symptome einer Psychose zeigt, nur eine „schwere Zeit hat", „eben ein Teenager ist", die normalen Hochs und Tiefs des Lebens erlebt oder Substanzen konsumiert.
- Nimm nicht an, dass Anzeichen und Symptome einer Psychose von selbst vorbeigehen.

Wie soll ich mich gegenüber jemandem verhalten, der psychotische Symptome erlebt?

Menschen mit einer beginnenden psychotischen Störung suchen häufig keine Hilfe. Machst du dir um jemanden Sorgen, sprich die Person fürsorglich und nicht wertend an. Unterhalte dich mit der Person, wenn möglich allein an einem ruhigen Ort, wo ihr nicht abgelenkt werdet. Nimm dir genügend Zeit für das Gespräch.

Versuche, unabhängig vom emotionalen Zustand der Person, ruhig zu bleiben. Streite nicht mit der Person. Wenn du beunruhigt bist, wie die Person auf deine Annäherung reagieren könnte, suche dir eine zweite Person zur Unterstützung. Versuche deine Annäherung und deine Kommunikation auf das Verhalten der Person abzustimmen.

Wenn die Person z.B. misstrauisch ist und den Blickkontakt meidet, lasse ihr genug Raum.

Wenn die Person auf dich zukommt, weil sie mit dir über ihren Zustand sprechen möchte, du aber keine Zeit hast, ihr deine volle Aufmerksamkeit zu schenken, erkläre dies der Person und vereinbare mit ihr einen für dich geeigneten Zeitpunkt.

Wie soll ich mit einer Person kommunizieren, die psychotische Symptome zeigt?

Die Person kann sich ihrer Lage bewusst sein. Es kann aber auch sein, dass ihr die Einsicht fehlt oder sie nicht akzeptieren will, dass sie beeinträchtigt ist. Versuche, für ein Gespräch eine gemeinsame Grundlage zu finden, indem du der Person anfangs allgemeine, dann konkretere Fragen zu ihrem Zustand stellst. Benutze nicht den Begriff „Psychose“, sondern äußere deine Besorgnis über die Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten, die du bei der Person festgestellt hast.

Frage die Person, ob sie mit dir darüber sprechen will, wie sie sich fühlt und was sie erlebt. Ermögliche es der Person, über Erleben, ihre Gefühle und ihre Überzeugungen zu sprechen, um ein Verständnis für ihre Perspektive zu bekommen. Lasse sie so weit wie möglich das Tempo und den Stil des Gesprächs bestimmen. Sei dir bewusst, dass die Person hinsichtlich der Beschreibung ihrer Symptome ungenau sein kann und möglicherweise körperliche Symptome gegenüber psychischen hervorhebt. Erkenne den Mut der Person an, mit dir zu sprechen.

Wenn die Person Veränderungen in ihrem Verhalten bemerkt hat, frage sie, seit wann sie diese erlebt und ob sie ihr Angst machen. Sage der Person, dass du verstehst, dass sie das Erlebte möglicherweise ängstigt. Sage ihr aber nicht, dass du ihren Zustand verstehst und stelle keine Hypothesen über mögliche Diagnosen auf. Sollten andere Personen vor Ort sein, sprich nicht über die Person, als sei sie nicht anwesend.

Folge den untenstehenden Anweisungen, wenn du mit einer Person sprichst, die eine psychotische Episode erlebt:

Sprache

- Benutze lieber Alltagssprache statt stark vereinfachter Sprache.
- Benutze eine Sprache, die die Erfahrung der Person normalisiert (sprich z.B. von „Stress“).
- Benutze dieselben Begriffe wie die Person, wenn sie das Erlebte beschreibt.
- Benutze keine stigmatisierenden Begriffe (z. B. verrückt, bescheuert, irre).

Wertfreies Zuhören

- Zeige Empathie, wenn du mit der Person sprichst und höre ihr wertfrei zu.
- Bestätige, was die Person sagt und wie sie sich fühlt (z. B. „Das hört sich beunruhigend an“, „Das klingt so, als weißt du nicht, was du tun sollst“).

- Höre der Person aufmerksam zu, reflektiere das Gehörte und stelle klärende Fragen.
- Fasse das Gespräch zusammen, um sicher zu sein, dass du alles richtig verstanden hast.

Körpersprache

- Berühre die Person nicht ohne deren Einwilligung.
- Versuche keine Nervosität zum Ausdruck zu bringen (z. B. nicht mit den Beinen wippen oder Zappeln).
- Führe das Gespräch am besten im Sitzen.

Wie kann ich unterstützend und verständnisvoll sein?

Frage die Person, ob und wie du sie unterstützen kannst. Versichere ihr, dass du da bist, um ihr zu helfen und für ihre Sicherheit zu sorgen. Frage sie, ob es gerade Stressoren gibt, die zu ihren Symptomen beitragen und ob sie praktische Unterstützung benötigt, wie z.B. Hilfe bei der Kinderbetreuung oder bei der Vereinbarung von Arztterminen. Versuche jedoch nicht, der Person sofort Lösungen anzubieten. Erkläre der Person, dass du ihr gerne helfen möchtest.

Soziale Unterstützung kann hilfreich für die Person sein. Es kann aber sein, dass die Person wenig soziale Unterstützung bekommt, weil sie sich selbst isoliert oder weil ihr Verhalten andere veranlasst, sich von ihr zurückzuziehen. Wenn es in Bezug auf eure Beziehung zueinander angemessen ist, frage die Person, ob es in Ordnung für sie ist, wenn du dich von Zeit zu Zeit nach ihrem Befinden erkundigst. Wenn dies der Fall ist, dann melde dich hin und wieder, dass sie z.B. merkt, dass du an sie denkst und dich um sie sorgst. Konzentriere dich aber nicht nur auf die psychischen Probleme der Person. Äußere dich der Person gegenüber nicht negativ oder pessimistisch bezüglich ihrer Zukunft.

Wie behandle ich die Person mit Würde und Respekt?

Es ist wichtig, die Person respektvoll zu behandeln. Unterstütze die Person darin, ihre eigenen Entscheidungen in Bezug auf ihre psychische Gesundheit zu treffen. Nimm der Person keine Entscheidungen ab, ohne vorher mit ihr darüber gesprochen zu haben. Akzeptiere es, wenn die Person möglicherweise deine Vorschläge nicht annimmt.

Vermeide bevormundende oder verharmlosende Äußerungen gegenüber der Person, z.B. „Kopf hoch“, „Ich bin sicher, das geht vorüber“ oder „Es könnte schlimmer sein“. Sage der Person nicht, dass sie sich zusammenreißen soll. Sei verständnisvoll gegenüber Verhaltensänderungen der Person, außer, ihr Verhalten wird gefährlich oder unangemessen. Drücke keinen Ärger oder Frust gegenüber der Person aus. Wenn die Person sich über etwas ärgert, was du gesagt oder getan hast, entschuldige dich bei ihr und akzeptiere ihre Gefühle. Respektiere die Privatsphäre der Person und ihr Recht auf Vertraulichkeit, außer, die Person gefährdet sich oder andere.

Was sind Halluzinationen und Wahnvorstellungen?

Halluzinationen sind Sinnestäuschungen. Oft hören Betroffene Stimmen, doch manche Betroffene können auch Dinge sehen, fühlen, schmecken oder riechen, die für andere nicht wahrnehmbar sind. Halluzinationen können sehr angsteinflößend sein.

Wahnvorstellungen sind für Außenstehende nicht nachvollziehbare Vorstellungen, wie beispielsweise verfolgt zu werden, eine Schuld zu tragen, eine besondere Mission zu haben oder fremdgesteuert zu werden.

Wie gehe ich mit Halluzinationen und Wahnvorstellungen um?

Sei dir bewusst, dass Wahnvorstellungen und Halluzinationen für Betroffene sehr real sind. Frage die Person, ob sie über das, was sie sieht oder hört, sprechen will. Ist dies der Fall, höre der Person zu, um Mitgefühl und Verständnis zu zeigen und ein Verständnis für ihr Erleben zu entwickeln. Wenn du mit der Person sprichst, solltest du deren Begriffe nutzen, wenn du dich auf ihre Halluzinationen oder Wahnvorstellungen beziehst, z.B. „die Stimmen“, „deine Sicherheitsbedenken“.

Es ist wichtig, dass du versuchst, empathisch auf das Erleben der Person zu reagieren, ohne den Inhalt der Überzeugungen und Erfahrungen zu verurteilen. Gestehe der Person zu, dass sich ihr Erleben für sie real anfühlt, ohne dass du die Halluzinationen oder Wahnvorstellungen bestätigst oder bestreitest, indem du z.B. sagst „Ich akzeptiere, dass du Stimmen hörst oder Dinge siehst, aber ich tue das nicht“.

Wenn die Person Stimmen hört, kann es sein, dass sie diesen antwortet, z.B. indem sie mit sich selbst spricht oder flüstert. Erinnere dich, dass die Person Symptome erlebt, die sie nicht kontrollieren kann. Mache ihr keine Vorwürfe und nimm ihr Handeln nicht persönlich.

Wie du nicht auf Halluzinationen oder Wahnvorstellungen reagieren solltest:

- Gib nicht vor, mit den Halluzinationen oder Wahnvorstellungen der Person übereinzustimmen.
- Argumentiere nicht mit der Person über ihre Halluzinationen oder Wahnvorstellungen, ignoriere oder verharmlose diese auch nicht.
- Reagiere weder beunruhigt noch entsetzt oder beschämt auf eventuelle Halluzinationen oder Wahnvorstellungen.
- Lache nicht und mache keine Witze über Halluzinationen oder Wahnvorstellungen.
- Verspotte die Person nicht, auch wenn dass, was sie sagt, keinen Sinn für dich macht.

Du solltest die Person fragen, ob sie etwas gefunden hat, was ihre Halluzinationen oder Wahnvorstellungen reduzieren kann. Wenn es etwas gibt, ermutige die Person, diese Strategien anzuwenden. Frage sie, ob sie ängstlich ist oder sich verwirrt fühlt. Wenn es angemessen erscheint, sage der Person, dass du sie magst und sie unterstützen willst. Dies kann helfen, dass die Person sich sicher fühlt.

Wenn du andere Personen bemerkst, die sich über die Person lustig machen oder sie kritisieren, sage ihnen, dass sie dies unterlassen sollen.

Wie verhalte ich mich, wenn die Person paranoid ist?

Halluzinationen oder Wahnvorstellungen können dazu führen, dass Betroffene anderen Menschen nicht mehr vertrauen, auch Nahestehenden nicht. Folgendes solltest du tun, wenn eine Person paranoid ist:

- Sage der Person, dass du keine Gefahr wahrnehmen kannst, aber bei ihr bleiben wirst, wenn es ihr hilft, sich sicher zu fühlen.
- Ermutige und unterstütze die Person, sich von allem fernzuhalten, was ihr Angst macht. Bringe aber dabei weder dich noch die Person in Gefahr.
- Bevor du etwas tust, teile der Person mit, was du tun wirst, um sie nicht zu erschrecken (z.B., dass du dein Telefon zur Hand nimmst).

- Wenn nötig, gib der Person einfache Anweisungen, z.B. „Lass uns hinsetzen und gemeinsam darüber sprechen“.
- Bleibe bei der Person, halte aber Abstand, so dass ihr euch beide wohlfühlt.

Versuche, die Angst der Person nicht zu verstärken, z.B., indem du mit ihr flüsterst oder mit jemand anderem über die Person tuschelst.

Verwende auch keine Körpersprache, die die Angst verstärken könnte, z.B., indem du dich der Person mit den Händen in der Tasche oder hinter dem Rücken näherst oder der Person zu nahekommst.

Wie reagiere ich, wenn die Kommunikation erschwert ist?

Eine Person mit psychotischen Symptomen hat oft Schwierigkeiten, angemessen zu kommunizieren und ihre Auffassungsgabe und ihr logisches Denken können beeinträchtigt sein. Die Person gibt z.B. unzusammenhängende Antworten, springt von einem Thema zum anderen oder hört Stimmen, was die Kommunikation ebenfalls erschwert. Die betroffene Person kann sich unter Umständen nicht nonverbal äußern, z.B. fehlen Mimik und Tonfall. Wenn möglich, versuche herauszufinden, wer die Person gut kennt, um das Gespräch zu erleichtern.

Versuche, prägnant und einfach zu kommunizieren, wiederhole Gesagtes, wenn nötig. Vermeide komplizierte Sprache, z.B. Metaphern oder Sarkasmus. Sei geduldig und lass der Person Zeit, damit sie die Informationen verarbeiten und auf deine Äußerungen reagieren kann. Wenn die Person Schwierigkeiten hat, sich korrekt zu äußern, richte deine Aufmerksamkeit lieber auf ihre Gefühle als auf das, was die Person sagen will.

Wenn die Person nur wenig Gefühle zeigt, sei dir im Klaren, dass es nicht bedeutet, dass dies alles ist, was sie fühlen kann. Gehe nicht davon aus, dass die Person nicht verstehen kann, was du sagst, auch wenn sie kaum Reaktionen zeigt.

Wenn die Person Schwierigkeiten mit der Kommunikation hat, sei dir bewusst, dass allein deine Anwesenheit die Person beruhigen kann.

Wie reagiere ich auf Schwierigkeiten während der Kommunikation?

Selbst wenn der betroffenen Person bewusst ist, dass es ihr nicht gut geht, weigert sie sich möglicherweise, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Vielleicht streitet sie aus lauter

Verstörung und Angst über das Erlebte ab, dass etwas nicht stimmt. Diskutiere nicht mit der Person über ihren Zustand, beharre nicht darauf, dass es ihr nicht gut geht, zwinge sie nicht, mit dir zu sprechen. Manchmal sind mehrere Gespräche nötig, bis die Person bereit ist, mit dir zu sprechen.

Konzentriere dich eher auf das Zuhören, versuche nicht, die Meinung der Person zu ändern. Drohe nie mit Konsequenzen in Erwartung, dass du das Verhalten der Person ändern kannst. Frage die Person, was du tun kannst, um ihr zu helfen, lass sie wissen, dass du bereit bist, mit ihr zu sprechen. Wenn die Konversation anstrengend und emotionsgeladen wird, mache eine Pause, damit ihr euch ausruhen könnt.

Sei dir bewusst, dass die Person mit Emotionen reagieren kann, die für das Gespräch unangemessen sind, wie z.B. lachen. Findest du, dass das Verhalten der Person störend oder irritierend ist, sei dir bewusst, dass die Situation für beide Seiten anstrengend ist.

Professionelle Hilfe

Eigne dir etwas allgemeines Wissen über Behandlungsmöglichkeiten an, die bei psychotischen Symptomen hilfreich sein können. Informiere dich über die lokalen Hilfsangebote und Wege, um professionelle Hilfe zu bekommen (z.B. zunächst einen Hausarzt aufsuchen, der zum Facharzt überweist).

Wie ermutige ich die Person, professionelle Hilfe zu suchen?

Sei der Person gegenüber hoffnungsvoll und vermittle ihr, dass Hilfe verfügbar ist und sich ihr Zustand verbessern kann.

Um die Person zu ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sage ihr Folgendes:

- Mit angemessener professioneller Hilfe kann sich ihr Zustand verbessern.
- Es ist wichtig, so schnell wie möglich professionelle Hilfe zu suchen, da eine frühe angemessene Behandlung effektiver ist und die Person davor schützen kann, dass sich ihr Zustand verschlechtert.
- Professionelle Hilfe heißt nicht, dass die Person stationär aufgenommen werden muss, professionelle Hilfe kann auch ambulant erfolgen.
- Fachpersonen sorgen sich um das Wohlergehen der betroffenen Person.
- Fachpersonen müssen Vertraulichkeit wahren, mit Ausnahme weniger Situationen, z.B. wenn das Risiko besteht, dass die Person sich oder andere gefährdet oder wenn sie Anweisung eines Gerichts bekommen, Informationen weiterzugeben.
- Es ist in Ordnung, Hilfe zu suchen; es ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche oder Versagen.

Versuche herauszufinden, welche Art von professioneller Hilfe für die Person am besten ist und stelle ihr einige Auswahlmöglichkeiten für die Suche nach professioneller Hilfe zusammen. Falls die Person jedoch Entscheidungsschwierigkeiten hat, reduziere die Anzahl der Auswahlmöglichkeiten.

Sage ihr, dass der Hausarzt bei der Suche nach professioneller Hilfe ein guter erster Kontakt ist. Frage die Person, ob sie einen Hausarzt hat, dem sie vertraut. Wenn dies der Fall ist, ermutige sie, bei ihm einen Termin zu vereinbaren. Ein weiterer Grund für

das Aufsuchen eines Arztes ist, dass auch körperliche Erkrankungen psychotische Symptome auslösen können. Solltest du herausfinden, dass die Person ihre verschriebenen Medikamente nicht einnimmt, ermutige sie, dies mit ihrem Arzt zu besprechen

Wenn du die Person ermutigst, professionelle Hilfe zu suchen, drohe ihr nicht und übe keinen Druck auf sie aus. Sei dir auch des Einflusses bewusst, den die Familie auf die Person hat, z.B. kann diese die Person ermutigen, die benötigte Therapie anzunehmen oder sie überreden, dies nicht zu tun.

Wenn es sich bei der Person um einen Jugendlichen handelt und du die Verantwortung für diesen hast, stelle sicher, dass die Person einen Termin bei einer Fachperson vereinbart und biete deine Begleitung an.

Wenn dich die Person bezüglich der Behandlung um Rat fragt, sage ihr, dass sie darüber mit einer Fachperson sprechen soll.

Wie soll ich die Person unterstützen, so dass sie professionelle Hilfe bekommt?

Versichere der Person, dass du sie unterstützen wirst, wenn sie professionelle Hilfe sucht und eine Therapie beginnt, sofern das für eure Beziehung angemessen ist. Wenn die betroffene Person einen Termin hat, frage sie, ob sie deine Begleitung wünscht, bzw. die eines Freundes oder Verwandten.

Ermutige die Person beständig, professionelle Hilfe zu suchen, gerade wenn es der Person nicht gut geht.

Was tun, wenn die Person keine Hilfe will?

Wenn die Person keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen will, bleibe geduldig, da Menschen mit psychotischen Symptomen oft Zeit brauchen, um zu erkennen, dass es ihnen nicht gut geht. Versuche, die Gründe herauszufinden, warum die Person keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen will. So kann es sein, dass ihr die Einsicht fehlt, dass sie krank ist, dass sie besorgt über Stigmatisierung ist, dass sie nicht weiß, wo sie Hilfe bekommen kann, oder dass sie überzeugt ist, dass andere sie schädigen wollen.

Erkläre der Person ruhig deine Besorgnis über ihre Entscheidung, keine Hilfe in Anspruch nehmen zu wollen und welche Konsequenzen dies haben könnte. Frage die

Person, welche Vor- und Nachteile sie im Aufsuchen professioneller Hilfe sieht. Betone die möglichen Vorteile von professioneller Hilfe, wie z.B. Reduktion von Angst oder furchteinflößenden Symptomen.

Versuche, dich gemeinsam mit der Person auf eine Sache zu fokussieren, die sie als Problem wahrnimmt und schlage dann vor, dass sie sich dafür Hilfe suchen sollte. Wenn die Person z.B. sagt, dass sie in der Gegenwart anderer Angst hat, dann ermutige sie, sich Hilfe in Bezug auf die Angst zu suchen.

Wenn die Person keine Einsicht in Bezug auf ihre Probleme hat, wird sie möglicherweise deine Versuche abwehren, sie zu ermutigen, sich Hilfe zu suchen. Stelle dich darauf ein, mehrere Male mit der Person zu sprechen, bis sie bereit ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Person hat das Recht, eine Behandlung zu verweigern, es sei denn, sie erfüllt die Kriterien für eine unfreiwillige Behandlung. Dafür gibt es strenge Vorschriften. Drohe niemals einer Person mit Zwangsbehandlung oder Zwangseinweisung in eine Klinik. Erkläre der Person stattdessen die Hilfsangebote, die es vor Ort gibt. Es ist wichtig, dass du versuchst, deine gute Beziehung zu der Person aufrecht zu erhalten, da es sein kann, dass sie in Zukunft um deine Unterstützung bittet.

Wenn die Person keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchte, kannst du mit einer Fachperson über deine Bedenken sprechen. Beschreibe genau deine Beobachtungen (d.h., was hat die Person wo und wann getan und gesagt), so dass die Fachperson alle nötigen Informationen bekommt. Während du berechtigt bist, deine Besorgnis über die Person mit der Fachperson zu besprechen und um Hilfe zu bitten, muss die Fachperson die Vertraulichkeit wahren.

Was ist mit Selbsthilfestrategien und anderen Unterstützungsmöglichkeiten?

Frage die Person, ob sie schon einmal diese Symptome hatte und was sie damals als hilfreich empfunden hat. Ermutige die Person, Selbsthilfestrategien auszuprobieren, wie z.B. Entspannungstechniken, sportliche Aktivität und geregelte Schlafgewohnheiten. Bestärke die Person darin, dass sie auf sich und ihre Gesundheit achtet, z.B. durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

Versuche herauszufinden, ob die betroffene Person ein unterstützendes soziales Netzwerk hat. Wenn ja, empfehle ihr, diese Unterstützungsmöglichkeit zu nutzen. Frage die Person, ob sie mit ihrer Familie oder Freunden über ihren Zustand sprechen möchte. Ermutige sie, mit einer Person zu sprechen, der sie vertraut.

Was ist, wenn die Person vor Kurzem ein Kind geboren hat?

Psychotische Symptome können auch plötzlich nach der Geburt eines Kindes auftreten und bei zu später Behandlung zu einem hohen Risiko für Mutter und Kind führen. Wenn eine Mutter eine nach der Geburt psychotische Symptome entwickelt und z.B. unter Wahnvorstellungen in Bezug auf ihr Kind leidet, rufe sofort den Rettungsdienst. Versuche den Partner der Mutter oder die Familie mit einzubeziehen, um jegliches Risiko für Mutter und Kind zu minimieren. Stelle sicher, dass Mutter und Kind zu keinem Zeitpunkt allein sind, bis professionelle Hilfe vor Ort ist.

Was ist, wenn die Person Alkohol oder andere Substanzen konsumiert hat?

Versuche, die betroffene Person von Alkohol- und Substanzkonsum jeglicher Art abzuhalten und mache ihr klar, dass dies die psychotischen Symptome noch verstärken kann. Wenn die Person Alkohol oder andere Substanzen zu sich genommen hat, mache ihr keine Vorwürfe. Folge den *Richtlinien zum Umgang mit problematischem Alkoholkonsum* oder den *Richtlinien zum Umgang mit problematischem Substanzkonsum*.

Was tun, wenn die Person eine schwere psychotische Episode erlebt?

Eine Person erlebt eine schwere psychotische Episode, wenn sie ausgeprägte Wahnvorstellungen und Halluzinationen hat, unzusammenhängendes Denken und bizarres oder störendes Verhalten zeigt. Die Person wirkt meist sehr angespannt, ihr Verhalten kann auf andere sehr störend wirken oder sie bringt dadurch sich und andere in Gefahr. Die Person kann unter Umständen auch aggressives Verhalten von verbaler bis hin zu körperlicher Gewalt zeigen, die anderen schadet.

Sicherheitsüberlegungen bei einer Person in einer schweren psychotischen Episode

Wenn du denkst, dass die Person eine schwere psychotische Episode erlebt, nähere dich ihr vorsichtig. Bedenke, dass die Person möglicherweise aus einer Halluzination oder Wahnvorstellung heraus handelt. Deine Hauptaufgabe besteht darin, für die Sicherheit der Person, von dir selbst und anderen zu sorgen. Halte Sicherheitsabstand zu der Person und stelle sicher, dass du einen Fluchtweg hast, während du versuchst, die Kommunikation aufrecht zu erhalten. Es ist wichtig, dass du versuchst, das Gefahrenrisiko für die Person und andere gut einzuschätzen und alle Bedrohungen und Warnungen ernst zu nehmen, besonders, wenn die Person überzeugt ist, verfolgt zu werden. Wenn du Angst hast, solltest du versuchen, sofort Hilfe von außen zu bekommen und dich nicht in Gefahr bringen.

Wenn es für dich sicher ist, versuche den Zugang zu Mitteln zu verhindern, die die Person nutzen könnte, sich oder andere zu verletzten, in dem du z.B., versuchst, Waffen oder Objekte, die als Waffe verwendet werden könnten, aus der Umgebung der Person zu entfernen. Wenn die Person eine Waffe hat, nähere dich ihr nicht, sondern rufe sofort den Rettungsdienst und die Polizei.

Deeskalation bei einer Person in einer schweren psychotischen Episode

Höre zu, sprich wenig. Erlaube der Person, ihre Gefühle auszudrücken und sei empathisch.

Sprich in kurzen, einfachen Sätzen und stelle direkte Fragen. Sprich ruhig und werde nicht laut oder schreie die Person an. Versuche, ruhig zu bleiben und so wenig Angst oder Furcht zu zeigen, wie möglich. Nimm das, was die Person sagt, nicht persönlich.

Vermeide alles, was die Person noch mehr aufregen könnte. Versuche, nervöses Verhalten zu vermeiden (z.B. nicht mit den Füßen zu zappeln, keine abrupten Bewegungen zu machen, nicht zu schnell zu sprechen). Wenn es notwendig ist, sich der Person zu nähern oder sie zu berühren, frage sie vorher um Erlaubnis, z.B. „Kann ich mich neben dich setzen?“, „Ich sehe, dass dein Arm verletzt ist. Kann ich den Verbandskasten holen und die Wunde verbinden?“

Frage die Person, wenn du den Wunsch hast, äußere Reize zu minimieren, ob du z.B. den Fernseher ausschalten oder das Licht dimmen darfst. Wenn mehr als eine Person vor Ort ist, versuche, der betroffenen Person genügend Raum zu lassen, so dass sie sich nicht eingeengt fühlt. Es sollten nicht mehrere Personen gleichzeitig reden. Diskutiere nicht mit den anderen Personen, was am besten zu tun ist. Schränke die Bewegungsfreiheit der betroffenen Person nicht ein.

Versuche, von der Person zu erfahren, ob sie sich sicher fühlt, z.B., indem du fragst: „Du machst dir Sorgen. Wie kann ich dir helfen?“ oder „Fühlst du dich sicher? Gibt es etwas, wovor du Angst hast?“ Sage der Person, dass du da bist, um ihr zu helfen. Frage sie, was du tun kannst und versuche herauszufinden, wie du ihr helfen kannst, sich sicherer zu fühlen und die Kontrolle zu behalten. Hat die betroffene Person eine psychiatrische Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder einen Krisenplan, befolge die darin enthaltenen Anweisungen. Mache ausfindig, ob sie eine Vertrauensperson hat (z.B. enge Freunde oder Familienangehörige), und versuche, diese einzubinden.

Solltest du die Situation nicht deeskalieren können, fordere professionelle Hilfe an, wie z.B. den Rettungsdienst.

Suche nach Hilfe für eine Person in einer schweren psychotischen Episode

Versuche sicherzustellen, dass die Person schnellstmöglich von einer Fachperson untersucht wird. Erkläre der betroffenen Person, warum du denkst, dass eine Untersuchung notwendig ist. Zeige ihr mehrere Möglichkeiten auf, professionelle Hilfe zu suchen, denn das kann ihr ein Gefühl der Kontrolle geben. Frage sie z.B.: „Soll ich mit

dir ins Krankenhaus gehen oder soll Hans dich hinbringen?“ Wenn die Person bereits professionelle Hilfe erhalten hat, ermutige sie, diese Hilfsperson zu kontaktieren.

Wenn du den Rettungsdienst rufen musst, bezeichne den Zustand der Person nicht als „Psychose“, sondern schildere die beobachteten Symptome und was dich unmittelbar besorgt.

Wenn deine Sorgen über die Person von den professionellen Helfern nicht geteilt werden, solltest du trotzdem weiter Unterstützung für die Person suchen. Wenn du allein mit der Person bist und nicht bleiben kannst, sorge dafür, dass jemand bei der Person bleibt, bis professionelle Hilfe kommt.

Wenn du das Gefühl hast, dass die betroffene Person sich selbst oder andere gefährdet, rufe sofort den Rettungsdienst, nutze diese allerdings nicht als Drohung gegenüber der Person. Wenn du den Rettungsdienst rufen musst, sage, dass die Person dringend Hilfe benötigt. Sei dir bewusst, dass die Person nicht unbedingt ins Krankenhaus eingeliefert wird. Wenn du denkst, dass die Person eventuell suizidgefährdet ist oder sich selbst verletzen könnte, sage dies dem Rettungsdienst. Erkläre, dass du besorgt bist und die Person vermutlich eine psychotische Episode erlebt. Schildere deine konkreten Beobachtungen zum Verhalten und zu den Symptomen. Du solltest auch mitteilen, wenn bei der Person schon einmal eine Psychose diagnostiziert wurde. Informiere auch darüber, sollte die Person bewaffnet sein oder Zugang zu Waffen haben.

Sei vor Ort, wenn der Rettungsdienst eintrifft, um die Situation zu erklären, bevor sich die Helfer der Person nähern. Wenn du die Polizei gerufen hast, sei darauf vorbereitet, dass die Person nicht kooperativ sein kann oder sich wehren wird. Wenn andere Personen hinzukommen, erkläre der betroffenen Person, wer sie sind und dass sie vor Ort sind, um zu helfen.

Wenn die Person eine schwere psychotische Episode erlebt und ins Krankenhaus muss

Wenn du denkst, dass die Person ins Krankenhaus muss, du dich aber nicht sicher fühlst, sie hinzubringen, rufe den Rettungsdienst. Wenn die Person ins Krankenhaus eingeliefert wird und ihr euch nahe steht, solltest du versuchen, mit dem Arzt oder den Hilfspersonen zu sprechen, um relevante Informationen über die Situation der Person zu geben. Unterstütze die professionellen Helfer z.B., indem du der Person erklärst,

dass ein Krankenhausaufenthalt Entlastung durch die Reduktion der Symptome bringen kann.

Was ist zu tun, wenn die Person aggressiv wird?

Personen mit psychotischen Symptomen sind gewöhnlich nicht aggressiv, sondern haben ein höheres Risiko sich selbst zu verletzen, als andere. Stelle keine Vermutungen an, ob eine Person aggressiv wird oder nicht, sei dir aber der möglichen Risiken für andere bewusst. Bestimmte psychotische Symptome (z.B. visuelle oder auditive Halluzinationen) können Personen dazu bringen, sich aggressiv zu verhalten, wobei die Aggression durch Angst hervorgerufen werden kann.

Bedrohe die Person nicht, da dies ihre Angst vergrößern oder weiteres aggressives Verhalten fördern kann. Reagiere nicht ablehnend, bevormundend oder provokativ und streite nicht. Vermeide es, der Person zu viele Fragen zu stellen, denn dies kann eine Abwehrhaltung fördern und noch mehr Angst auslösen. Wenn die Person aggressiv wird, kann sich dies noch verschlimmern, z.B., wenn du die Polizei rufst.

Wenn du die Polizei rufst, informiere sie, dass die Person möglicherweise gerade eine psychotische Episode durchlebt und dass du deren Hilfe benötigst, um eine medizinische Behandlung für die Person sicherzustellen und ihr aggressives Verhalten unter Kontrolle zu bringen. Teile der Polizei auch mit, ob die Person eine Waffe hat. Wenn du mit der Person allein bist, rufe jemand anderen dazu, bis professionelle Hilfe eintrifft. Wenn die Situation eskaliert, ziehe dich zurück.

Was ist zu tun, wenn die Person suizidgefährdet ist?

Wenn die Person suizidgefährdet ist, folge den *Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten*.

Wenn die Person nicht akut gefährdet ist, sich selbst zu verletzen, du dich aber um ihr Wohlergehen sorgst, frage die Person, ob es jemand Nahestehendes gibt, der sie unterstützen könnte, so dass sie sich sicher fühlt. Wenn es sich um einen Jugendlichen handelt, biete an, dabei zu bleiben, während er seine Eltern oder eine andere Vertrauensperson kontaktiert.

Wie achte ich auf mich?

Wenn jemand Nahestehendes psychotische Symptome entwickelt, kann dies eine ganze Bandbreite von Gefühlen auslösen (z.B. Schock, Verwirrung oder Schuld). Dies sind ganz übliche Reaktionen. Es ist genauso verbreitet, mit negativen Gefühlen zu reagieren (z.B. Angst, Traurigkeit, Ärger, Enttäuschung), wenn du eine Person unterstützt, die psychotische Symptome erlebt.

Achte auf dich und dein Wohlbefinden. Übe keinen Druck auf dich aus, dass du Lösungen für die Probleme der Person finden musst. Wenn du dich gestresst fühlst, suche dir Hilfe (z.B. bei einer Selbsthilfegruppe, einer Fachperson oder einem engen Freund) und achte dabei darauf, Vertraulichkeit zu wahren. Wende Selbsthilfestrategien zur Stressreduktion an, wie z.B. Entspannungsmethoden, regelmäßiger Sport, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung.

Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind verfasst worden, um Menschen zu befähigen, einer Person mit psychotischen Symptomen Erste Hilfe zu leisten. Der Ersthelfer unterstützt die Person, bis angemessene professionelle Hilfe vor Ort ist bzw. die Krise beigelegt ist.

Entwicklung dieser Richtlinien

Die folgenden Richtlinien basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission aus Betroffenen und Fachpersonen (Mediziner, Forscher, Ausbilder) aus Australien, Kanada, Deutschland, Irland, den Niederlanden, Neuseeland, Schweden, der Schweiz, Großbritannien und den USA.

Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind eine allgemeine Zusammenfassung von Empfehlungen. Jeder Mensch ist einzigartig. Es ist wichtig, deine Unterstützung den jeweiligen Bedürfnissen dieses Menschen anzupassen. Diese Empfehlungen sind jedoch nicht für alle Personen angebracht.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt, können jedoch kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden, vorausgesetzt, die Herkunft ist anerkannt.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zum Umgang mit Psychose*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Psychosis: first aid guidelines (Revised 2019). Melbourne: Mental Health First Aid Australia.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa.de

Alle MHFA Richtlinien können unter www.mhfa-ersthelfer.de heruntergeladen werden.